FABIÁN LEÓN

COCINA EN 2 HORAS

Para toda la semana

VEGGIE



OBERON

FABIÁN LEÓN

COCINA EN 2 HORAS

para toda la semana



OBERON

Primera edición: 2023

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y Maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Fabián León y Mélanie M. Malbranque

© Copyright de las fotografías: Fabián León y Mélanie M. Malbranque

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

ISBN: 978-84-415-4762-9
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

A tí, que estás leyendo esto, confía.

Este libro tiene la capacidad de ayudarte
a dominar el caos de tu cocina, si lo usas.

Cree en tu potencial,
tu yo del futuro te lo agradecerá.

índice

Prólogo **10**

Introducción **12**

El método **38**
¿Qué tengo en mi despensa vegetal? **39**
Optimizar mi nevera **44**
La lista de la compra **47**

Piensa en verde: cómo hacer del vegetal la base de cualquier plato **52**

Cocina en 2 horas para toda la semana **54**
SEMANA 1 **61**
SEMANA 2 **75**
SEMANA 3 **89**
SEMANA 4 **103**

El Acompañante perfecto **116**

Desayunos **121**

Entrantes **139**

Cremas y sopas **159**

Comidas y cenas **177**

Momento dulce **203**

Agradecimientos **219**

Prólogo

A veces pienso en todo aquello que hacemos en la vida como un puñado de semillas que decidimos ir plantando allá donde vamos. Y es paradójico, porque somos semillas plantando nuevas semillas, creando parcelas de tierra que nos nutren y a las que cultivar con atención, presencia y amor.

Tú plantas tus semillas, yo planto las mías. Y juntos, creamos bosques. No necesitamos plantar lo mismo. Pues, plantando cosas distintas, podemos tener un poco de todo.

No sé lo que es realmente importante en la vida. Qué soberbio cuando posicionamos ciertas cosas por encima de otras. Como si en las cosas sencillas y superficiales no pudiese haber también profundidad y grandes aprendizajes. La vida no distingue. La vida es vida. Se expresa en todo. Y lo que sí sé, es que aquello a lo que le damos amor, independientemente de que crezca con más o menos fuerza, nos enseña a apreciar la magia del proceso. No hay éxito solo en el resultado cuando uno disfruta de las sorpresas que regala el camino: ¿Crecerá o no? ¿Habrá flores? ¿Será abundante?

Sigo sin saberlo. Pero las cosas que se hacen desde el corazón, no se saben, se sienten.

Como este libro, nuestra parcela de tierra en la que, entre páginas, nos hemos ido encontrando, creciendo, floreciendo y sembrando nuevas intenciones juntos.

Un proyecto que nace desde la ilusión de compartir nuevas perspectivas en las que acompañarnos. Porque no hay una verdad absoluta o una necesidad de tener razón. Por eso deseo que disfrutes de estas páginas tanto como nosotros hemos disfrutado del proceso de crearlas. Comiéndonos con gratitud cada receta después de fotografiarla imaginando que, en algún momento, llegarían a tus manos, a tu casa, a las conversaciones que se crean alrededor de la mesa, al táper que te acompaña al trabajo, a los momentos que compartes con las personas que quieres... Para seguir creciendo. En otro lugar. De otra forma.

Igual una receta se queda contigo para toda la vida. Otra te recuerda a un táper de tu madre y te hace muy feliz. Quizás tuneas una convirtiéndola en algo muuuucho mejor. ¡Quién sabe! Pero ojalá siempre sepas darle atención a esas semillas que hoy, tú, decides plantar. Pues son igual de importantes que las demás.

Gracias Fabián por formar parte de mi bosque, por dejar que riegue esta semilla, por enseñarme que, como las abejitas que forman parte de la naturaleza, siempre tenemos el poder de expandir aquello que nos gusta para que llegue más y más y más lejos.

Mélanie

Introducción

CÓMO EMPEZÓ TODO

Recuerdo de pequeño probar una frambuesa en un mercado como si fuese lo más exótico del mundo y quedarme con esa sensación eufórica de quien descubre un tesoro oculto durante días. ¿Cómo puede hacernos felices algo que el ser humano hace simplemente para sobrevivir? La respuesta es fácil, porque realmente, no comemos solo para mantenernos con vida (aunque ese sea el objetivo principal), comemos para disfrutar, para recordar y para sentir.

La cocina nos despierta emociones. Hay platos que nos teletransportan a lugares. Si huelo en el rellano de casa a mi vecina cocinando un guiso, casi puedo recordar las albóndigas de mi madre, tan de mi abuela. No siempre esas emociones son agradables, a veces, relacionamos el acto de cocinar con un acto tedioso. Siento que olvidamos rápidamente todas esas sensaciones cuando nos vemos inmersos en la vorágine de la rutina y el día a día que nos atrapa. La vida, si la vivimos en piloto automático, nos hace creer que no tenemos tiempo, cuando lo que no tenemos son ganas de pasarnos media vida en la cocina.

Relacionamos comer bien con pasarnos 10 horas preparando un manjar. Y al final, esa falta de motivación nos hace acabar recurriendo al plato de pasta con tomate de siempre, al precocinado cero apetecible pero fácil y rápido de calentar o al *delivery*.

Cuando entramos en ese bucle, ahí sí comemos para sobrevivir y eso no siempre significa que comamos bien.

¿Cómo podemos hacerlo de otra forma que sea sostenible para nosotros y que no implique sacrificar nuestro preciado tiempo, dinero o motivación?

Eso mismo me pregunté yo cuando me vi en una situación desagradable que me recordó que no hemos venido a la vida a sobre-vivir. Hemos venido a VIVIR. En ese momento, en el que tenía una nula planificación en la cocina, la lechuga siempre se me quedaba pocha en la nevera y comía cuando me acordaba, la vida se encargó de avisarme de que ese no era el camino y eso me llevó a descubrir que otra forma de hacer las cosas era posible y que esa forma me traía más armonía y bienestar y me hacía sentir cómodo.

Hoy, aquí y ahora, en este libro, te voy a contar el método que me ayudó a tomar las riendas de mi cocina. A ahorrar tiempo y dinero y a evitar el desperdicio alimentario.

Y esta vez, en versión *plant based*.

VOLVER A LO SIMPLE

Vivimos rápido. Comemos rápido. Nos relacionamos rápido. Queremos correr cuando aún no hemos aprendido a caminar. Nos encasillamos. Aprendemos deprisa, para poder vomitarlo todo en un examen y next. Asumimos que no hay tiempo para pararse porque como decía tu abuela «se te va a pasar el arroz». Nos caemos. Nos levantamos. Y no nos permitimos ni siquiera descansar, no vaya a ser que nos acusen de vagos o de poco eficientes.

Si has sentido este párrafo como un reflejo de alguna parte de ti, te invito a que pares de leer y te dediques un minuto a conectar con tu respiración.

¿De verdad sigues creyendo la frase de que los trenes pasan solo una vez en la vida?

No te voy a mentir, sí, hay trenes que pasan solo una vez en la vida. De hecho, todos los trenes pasan solo una vez en la vida. Ningún segundo de los que estás viviendo aquí y ahora, en este mismo día, va a volver a repetirse jamás.

Pero ahí te va otro ataque de sinceridad que no me has pedido. Si no te subes a este tren que está pasando delante de tus narices no es el fin del mundo. Todo es impermanente, pasará otro tren y te llevará al mismo sitio a donde te diriges: justo donde tienes que estar. Todo es impermanente, y todo está ocurriendo en el mismo lugar: en el presente.

¿Qué prisa tienes por llegar? ¿Cuánto espacio le das al presente para OCUPARTE de tu vida y no para PRE-OCUPARTE?

Volver a lo simple es un poco eso.

Salir del modo automático para empezar a tomar las riendas y ser tú quien ESCOGE conscientemente hacia dónde quiere ir. Nuestra conducta actual está tan sumamente condicionada por el personaje que representamos con tanta convicción, que, muchas veces, nos olvidamos de que existen infinitas posibilidades y formas de hacer las cosas y que no hay un camino correcto o incorrecto. Simplemente, hay un camino, esperando a ser caminado. A tu ritmo, con tus zapatos y con piedras que solo tú sabrás ver y apartar.

Volver a lo simple es aceptar que no podemos ser perfectos, pero sí podemos vivir más alineados a nuestros valores, ser más coherentes, sumar nuestro granito de arena en esta montaña. No hace falta hacerlo todo: ser veganos, no usar coche, consumir de temporada, comprar local y km 0, consumir ecológico, no vestirnos con *fast fashion*, decirle adiós a los plásticos…

Somos humanos, no robots. Y como humanos, no vamos a poder alcanzar la perfección (ni debería ser esa nuestra aspiración, pues solo nos va a traer una cosa en nuestro proceso: frustración por no llegar a todo). Basta con reflexionar y ver ¿qué puedo hacer yo dentro de mis posibilidades?, ¿qué es sostenible para mí?, ¿qué hábito que tenga menos impacto para el planeta puedo encajar en mi rutina?, ¿qué puedo hacer de forma fácil sin sacrificar otras áreas de mi vida?, ¿qué se ajusta a mis valores?

Si todos sumásemos al conjunto con gestos coherentes para nuestras vidas, el mundo sería más liviano, pues nadie tendría que estar convenciendo a nadie de que su causa es la más noble y todos estaríamos centrados en lo importante: vivir nuestra vida sin meternos en la de los demás.

Eso sí, flexibilidad no es jauja. No es como cuando faltaba un profesor a clase y todos los alumnos se miraban esperando a ver quién era el que hacía una trastada. Aunque nadie te esté mirando, ni señalando con el dedo, es tu responsabilidad no quedarte sentado mirando. Todos somos conscientes del extremo al que estamos llegando en el planeta y todos deberíamos sentir la responsabilidad de hacer algo por él. Es nuestra casa.

Volver a lo simple es escoger dentro de tus posibilidades con consciencia. Y en este libro, te voy a ayudar a escoger de forma más fácil para que en tu día ya no quepan excusas como: «no tengo tiempo», «no puedo comer *plant based* porque es caro», «lo vegetariano es aburrido» y bla, bla, bla...

No hace falta que seas vegetariano para tener este libro en tus manos. Si lo eres, te va a encantar. Si no lo eres, estoy seguro de que a partir de ahora vas a incorporar muchas más recetas con vegetales a tu día a día y que harás feliz a muchos de tus amigos que sí lo son.

Entre estas páginas encontrarás recetas simples. Pocos ingredientes. Pocas elaboraciones. Recetas para cocinar en 2 horas tus táperes para llevarte al trabajo y saborear con gusto los platacos que te has marcado. Recetas que te despejarán la duda eterna: ¿qué cocino hoy? y a las que podrás recurrir a modo de salvavidas siempre que te falten ideas.

Porque al final, la comida nos une y compartir espacio alrededor de la mesa es de las cosas más nutritivas que existe para pausar, conectar y seguir.

Necesitamos más actos revolucionarios DE VERDAD. Y esos actos no nacen desde la lucha, nacen desde el amor.

¿Te unes a la re-evolución *Aprovecher?*

Si tienes este libro, es porque ya estás dentro.



AHORRA EN LA COCINA Y DEJA DE TIRAR COMIDA

Cuando dejamos de ver algo tendemos a pensar que el problema ya no existe. Por eso, muchas veces, escurrimos el bulto debajo de la alfombra y nos olvidamos: «Ojos que no ven, corazón que no siente». Acumulo basura, la separo según lo que sea: cartón, plástico, residuo orgánico... (*asumo que la etapa de reciclar ya la tenemos todos integrada*) la tiro al contenedor correspondiente y ¡listo!, mágicamente desaparece de la faz de la tierra y todos felices.

Eso sería lo ideal. Que la basura se desintegrase en polvo de estrellas. Pero la realidad, por desgracia, se aleja mucho de lo que nuestra mente es capaz de imaginar. Sentimos que nuestro trabajo acaba cuando tiramos la basura al contenedor. Pero de lo que no nos damos cuenta es que empieza mucho antes.

Te dejo algunos datos para tomar consciencia:

1 **Un tercio de la comida que se produce a nivel mundial acaba en la basura cada año**, lo que equivale a 1,6 mil millones de toneladas. Pero, cuando tiramos comida no solo estamos tirando eso, también desperdiciamos todos los recursos que se han invertido para producirla (agua, trabajo, transporte...).

   ¿Te has parado a pensar en el impacto que generamos simplemente tirando una lechuga que se nos ha puesto pocha a la basura?

2 **El 28% de la superficie agrícola del mundo se usa para producir alimentos que se pierden o desperdician**. Además, se calcula que el desperdicio alimentario aumentará un tercio para 2030, pasando a desperdiciar 2,1 mil millones de toneladas de comida al año.

3 Muchos de los alimentos que consumimos, por ejemplo, las frutas y verduras fuera de temporada, se transportan en cámaras refrigeradas durante largas distancias entre continentes, creando una cadena de suministro más larga donde el pequeño productor acaba ganando 15 céntimos por una coliflor por la que tú pagas 3 €.

   Además, se estima que **500 millones de toneladas de alimentos son desperdiciados al nivel de producción cada año**. Esto significa que un 32% de toda la comida desperdiciada a lo largo de la cadena de suministro se pierde ya en el primer paso.

4 Si el desperdicio alimentario fuese un país, sería considerado el **tercer mayor emisor de gases de efecto invernadero del mundo**, detrás de China y Estados Unidos.

¿No te parecen datos suficientes como para empezar a hacer cambios en tu forma de consumir?

Aquí te dejo una lista de 7 acciones que pueden ayudarte a dar pasos hacia un consumo más responsable y consciente para evitar el desperdicio alimentario. No es una lista que tienes que seguir al pie de la letra, son ideas fáciles de implementar, entre las que puedes escoger lo que más se adapte a ti y a tu vida.

«Mejor hecho, que perfecto».

ACCIONES A TENER EN CUENTA

Son siete las acciones que te recomiendo:

1 Consume frutas y verduras de temporada
Esta parece lógica, pero, la mayoría, estamos tan desconectados de la ciclicidad de la Naturaleza que muchas veces se nos olvida que las fresas no se venden en diciembre. Lo vemos en el supermercado y lo compramos. No nos fijamos en el origen ni en si es temporada o no. Bájate un calendario de frutas y verduras de temporada e intenta encajarlo en tu cocina.

2 Haz un inventario de la comida que tienes en casa
En el apartado del método (pág.55) profundizo un poco más en esto, pero, ¿no te ha pasado nunca comprar algo que ya tenías en la nevera y darte cuenta al reponerla? Antes de comprar, haz una lista de la compra.

3 Aplica tu creatividad
Todos somos creativos, todos tenemos la capacidad de cocinar con sobras, solo tenemos que ponernos. Si tienes un poco de arroz blanco y unas berenjenas en la nevera, que sean tu «opción 1» antes que pedir esa pizza al *delivery* de turno.

4 Conserva bien
La conservación es clave en la cocina. Ya no es cuánto compras, es cuánto te dura. Si conseguimos duplicar o triplicar la vida de un alimento, no solo tirarás menos, ahorrarás más. Aprende a hacer conservas, a congelar bien, a envasar al vacío, y tendrás una llave maestra.

5 Aplica la regla: las que entran por las que van saliendo
Podría ser un GAG de José Mota, pero es una frase que me encanta. Ordena tu despensa y nevera en función de su antigüedad. Lo más antiguo delante, lo más nuevo detrás, como en el supermercado, pero en casa.

6 No compres durante 1 semana
Todos acumulamos en casa. Es una realidad. Te propongo el reto de no comprar durante 1 semana. Aprovechar todo lo que ya tienes. Es un reto increíble que me encanta para demostrarnos que podemos ahorrar, ser más creativos y luchar contra el despilfarro.

7 Ten un menú semanal
Es increíble como un buen menú semanal puede salvarte la comida de toda la semana, y darte la paz mental que necesitas. Olvídate del «qué comemos hoy», del «qué tengo que comprar», del «iuf!, a ver mañana qué comemos» y márcate un menú semanal. Te doy muchas ideas en este libro.


Future Food Today

NATURALEZA (IM)PERFECTA

La Naturaleza es perfecta. En un simple trozo de tierra, plantamos semillas y con tiempo, atención, agua, sol y poco más obtenemos frutas y verduras. ¿No es maravilloso ese proceso? ¿En qué momento nos olvidamos de agradecer todo lo que nos da?

El desperdicio alimentario no es solo lo que acaba en la basura porque nosotros lo tiramos. Sí, ese brócoli del que te has olvidado en la nevera pero que no paraba de hacerte ojitos podría haber tenido una vida mejor. También existe un problema aparentemente invisible. Una realidad que se oculta porque es vergonzosa, pero que debería ser expuesta cuanto antes.

Cada año miles de agricultores, pescadores y productores en el mundo desechan parte de su producción **por no cumplir las demandas estéticas del mercado**. Sí, he dicho estéticas. No hablo de problemas en la calidad del producto, no hablo de fallos en la salubridad del ingrediente. Hablo de meras razones visuales. Una fresa con una mancha (producida por un golpe, por ejemplo). Una zanahoria que ha crecido con dos puntas. Una berenjena con cicatrices en su crecimiento. Todas ellas acaban olvidadas, porque en el supermercado, lo que el consumidor quiere es la manzana reluciente sacada del cuento de *Blancanieves*. Porque, reconozcámoslo, todos hemos escogido más de una vez las mejores piezas que teníamos delante nuestro sin pensar en las que se quedaban ahí en un rincón.

Buscamos frutas bonitas, suaves, brillantes, radiantes, sin marcas, saturadas, maduras, perfectas. Y le exigimos perfección a algo que ya es perfecto tal y como es. ¿Y lo peor? Lo hacemos con todo. Solo hay que extrapolar este mensaje a los cánones de belleza que la sociedad nos ha metido en la cabeza desde pequeños. Primamos la «belleza», al sabor. Compramos a través de los ojos. ¿No es absurdo? La finalidad de un ingrediente no es ser contemplado como una obra de arte, es ser comido.

Una de las razones por las que hemos llegado a este punto es, sin duda, por nuestra **falta de conexión con la Naturaleza**.

Nosotros también somos Naturaleza. ¿Cómo podemos desconectarnos de algo que está en nuestro ADN? Porque la meta nos ha alejado del proceso. Lo queremos, lo compramos inmediatamente. Así funciona todo en el siglo XXI, por eso algunos lo llaman el siglo de la cultura de la inmediatez. Los cacahuetes vienen en bolsas ya pelados, si vemos la fruta del cacao alucinaríamos en colores porque sabe a mango y es blanca y carnosa por dentro y no sabemos ni cómo es una mata de sandías. ¿Tirarías un tomate a la basura si supieses que tarda –desde la siembra hasta ser apto para consumo– unos **100 días aproximadamente**? No lo creo.

Igual que tú no eres más o menos válido según el aspecto que tengas, una verdura tampoco. Como consumidores, en nuestras manos (nunca mejor dicho) está **el poder de generar un impacto en el mercado**, de cambiar el rumbo hacia el que vamos para ir hacia uno más consciente.

Hace poco un agricultor me dijo que nuestro gran problema era que comíamos la fruta y la verdura con los ojos, cuando deberíamos hacerlo con la boca. Y qué razón tenía, centrémonos en comer nuestros alimentos con la boca, y en apreciar la Naturaleza (im)perfecta.



EL SECRETO PARA AHORRAR MUCHA COMIDA (Y DINERO) EN LA COCINA

Es posible que aún recuerdes de tu abuelo y de tu abuela algún refrán, alguna frase hecha, que hiciera referencia a la comida, y al pecado que supone tirarla a la basura o desperdiciarla. Al final, ellos vivieron en una época realmente diferente a la nuestra, en la que la comida tenía un valor verdaderamente clave en su día a día y el aprovechamiento de la misma era innegociable. Por desgracia, esto ya no es así, la comida ha dejado de tener el valor que debería tener, quedando relegada muchas veces a la tiranía del precio y las ofertas. Por ello, vemos el alimentarnos como un proceso necesario para sobrevivir, más que una estrategia para nutrirnos y alimentar el placer. Aun así, algunos lo vemos diferente, y, a lo anterior, sumamos el poder que tiene la comida para cambiar las cosas. Cómo, con nuestras decisiones de compra, modificamos la industria, y la llevamos a un camino más responsable y honesto. Votamos con el tenedor.

A pesar de eso, en tiempos de ahorro, en los que la gestión del presupuesto familiar es tan importante, vuelven a surgir fantasmas del pasado, ideas que ya utilizaban nuestros abuelos, estrategias para que la comida cunda, y, en definitiva, para ahorrar más en la cocina.

Este ahorro en la cocina puede venir de muchos sitios, aunque la más habitual es comprar más barato. Buscar qué supermercado tiene la mejor oferta, encontrar 3 x 2 en productos y aprovechar los descuentos que el mercado elige para intentar así bajar un poco el presupuesto general. Por desgracia, esta estrategia nos quita tiempo (buscando las mejores ofertas), calidad (pues en algunas ocasiones lo más barato puede ser sinónimo de menor calidad) o variedad en la cocina (comprando siempre lo mismo y no dando la oportunidad a nuevos productos que puedan hacernos salir del «sota, caballo y rey»).

Te propongo una estrategia diferente, más enfocada en ahorrar en lo que ya tienes, que en ahorrar consumiendo lo que (quizás) no necesitas. Y es que, al no tirar lo que ya tenemos, ahorramos más que comprando más barato. Si tiramos más o menos un 30% de lo que compramos, 3 de cada 10 € de nuestra compra se van a la basura, lo que en un presupuesto de 200 € mensuales en comida se traduce en 60 € que podrías dedicar a cualquier otra cosa para ti o tu familia.

Gran parte de la comida que tiramos a la basura se desecha por estar caducada o en mal estado. Uno de los principales motivos asociados a ello es la falta de organización, y el no saber ver con claridad el grano de la paja: lo que está a punto de caducar o en mal estado de lo que no lo está. Por eso, hoy te presento una técnica que creo que puede cambiar tu relación con la comida y la conservación de la misma: utilizar nuestro particular cajón de sastre y hacerlo comestible.